Recovery Kernel

Բարդ տրավմա և նյութերի կապը

Երբ դեղը երբեք իրական խնդիրը չէր

Այս գլուխը նախատեսված է հատուկ և տարածված իրավիճակի համար, որին հղում են անում Recovery Kernel-ի մնացած մասերը, բայց միշտ ուղղակիորեն չեն անվանում. նյութերի օգտագործումը՝ հատկապես բենզոդի Azեպիններ, ալկոհոլ և օփիոիդներ, որոնք մանրակրկիտ դիտարկման ընթացքում պարզվում է, որ վերաբերում են մանկության չլուծված տրավմային: Պաշտպանությունից զրկվելը: Հայրական կամ մայրական անձի կողմից՝ գոտիով, փայտի ս□ով կամ ձեռքով բռնության ենթարկվելը, այն կերպ որը կարգապահությունից դուրս է գալիս և վիսկա: Ավելի մեծ եղբոր կամ քրոջ կողմից՝ ֆիզիկապես, սեքսուալ կամ երկարատև հոգեբանական դաժանության միջոցով բռնության ենթարկվելը. այն կատեգորիան, որը իրական է և տարածված, և շատ հաճախ չի ընդունվում որպես «Իրական» բռնության դեպքը՝ այն պատճառով, որ այն տեղի է ունենում մեկ այլ երեխայի ձեռքից, այլ ոչ թե մեծահասակի: Ավակեցվել այն տանը, որտեղ ամոթացումը, վախը կամ անվավերացումը նորմալ էմոցիոնալ «ձախողակ» էր: Այս գլուխը բոլոր դեպքերը դիտարկում է այն բանով, թե ինչ են՝ բարդ տրավմա, և այն նյութերի օգտագործումը, որը հաճախ դրանցից բխում է, դիտարկում է այն բանով, թե ինչ է արդեն ասում 37 Պրոտոկոլը. ցանկացած նյութը՝ սպաների զեկույց, այլ ոչ թե հիվանդությունը»:

⚠ զգուշություն

Այս գլուխը քննարկում է մանկական բռնության, ներառյալ սեռական բռնությունը, մեխանիզմի և օրինաչափության մակարդակով՝ թե ինչպես է այն կապվում հետագա նյութերի օգտագործման հետ՝ առանց գրաֆիկական մանրամասների: Եթե այս ընթերցումը ավելի շատ բան հիշեցնի, քան ակնկալում էիք, այդ արձագանքը սովորական է և խափանում չէ. այն նշան է, որ անհրաժեշտ է մասնագիտական աջակցություն, այլ ոչ թե այս փաստաթուղթը: Եթե հիմա վիճակում եք. findahelpline.com (Ինքնասպանության և □□ կյանքի գիծ, զանգահարել կամ տեքստով) հասանելի է 24/7: RAINN-ի Ազգային Սեռական Հարձակման Հաթլայնը 1-800-656-4673 է: Երկուսն էլ գաղտնի են:

Բաժին 1՝ Վերանայման սկզբունքը, որի վրա է հիմնված այս գլուխը

Պրոտոկոլ 37-ը (Հանգամակային Մաքրման Վերլուծություն) հստակ ներկայացնում է Recovery Kernel-ի հիմնական ախտորոշիչ թեզը. նյութը պարզապես դեղորայք չէ՝ այն իրական խնդրի անթերի, բայց թանկ լուծում է, և մարդը որ նյութի կողմնակցվում է, ախտորոշիչ տվյալներ են այդ խնդիրի

մասին: Պրոտոկոլի Մաքրման Քարտեզը հստակ է, թե որտեղ են գտնվում բենզոդի□□սեպինները և □□□□□կոհոլը այս համատեքստում:

Բանվասակային դասակարգում	Ինչ է անում	Ինչ է маскирование (Ըստ արձանագրության 37)
Բենզոդի Azepիններ	Հրամակված ֆիզիոլոգիական հանգստություն	Պանիկ, վախ, քնային անկարողություն՝ միշտ միացված զգուշության վիճակ: Հիմքում ընկած է ռեգուլյացվող սթրեսի պատասխան առանցքը, GABA ըն □□□□ի բացակայությունը և տրավմայով առաջացած հիպերվիգիլանսը, որը չի կարող անջատվել:
Ալկոհոլ և դեպրեսանտներ	Զգացմունքային մթնասիրություն և ցածր գնահատված արգակում	Անհանգստություն, սոցիալական շփում, զգայական գերբեռնվածություն: Հիմքում՝ քրոնիկ կորտիցոլի բարձր մակարդակ և ռեգուլյացվող նյարդային համակարգ:
Օպիոիդներ	Ընդհանուր զգայական մթիացում	Ֆիզիկական ցավ և էքզիստենցիալ հուսահատություն: Հիմքում ընկածը՝ չվերապար}}}, կառուցվածքային վնասվածք կամ խոր Էմոցիոնալ տրավմա, որը մարմնում պահպանվել է ɔրոնիկ ցավի տեսքով:
Կանաբիս	Ընտրովի ազդանշանների զտում	Հիպերվիգիլանս, ծանրաբեռնվածություն, մուտք գործողը զտելու անկարողություն: Հիմքում՝ անհանգստության շարժիչ մտածողական ցիկլեր, որոնք առանց կանգառի շարժվում են:
Սթիմուլանտներ՝ կոկեին, մեթամֆետամին, ամֆետամիններ	Արհեստական էներգիա՝ գեր□□□□□ային վիճակ	Հոգնածություն և նվազած բազային մակարդակի զգացված անբավարարություն: Հիմքում ընկած՝ ադրենալական հոգնածություն, սուր քնի պարտ□□□□ կամ դոպամինի բազային պակաս — և, հատկապես տրավմայով առաջացած դեպքերում, այն քրոնիկ գեր զգոն «անընդհատ աշխատելը», որը վտանարդ երեխաությունը սարսափելի է դարձնում՝ գոյատևման համար անհրաժեշտ:
Կրատոմ	Երկակի մեխանիզմ. Ցածր դոզանյութի սթիմուլանման նման գործակցում, բարձր դոզանյութի օփիոիդային զգայական մեղմացում	Կախված դոզային պրոֆիլից՝ маскиները կամ ծանրաբեռնվածության հիվանդությունը մաշվում են (ցածր դոզա), կամ այն ֆիզիկական/эмоциональная боль, которую адресованный опиоидный профиль решает (высокая доза) — см.

Բանվասակային դասակարգում	Ինչ է անում	Ինչ է маскирование (Ըստ արձանագրության 37)
		три пользовательских профиля в руководстве Recovery Kernel Kratom для полного разбора.
Կետամին	Ամբողջական դիսոցիացիա՝ կապակախանություն մարմնից, ինքնության և ժամանակից	Հոգեբանական ցավից, տրավմայից կամ անտանելի զգացվող իրականությունից միտված □□ը: «Կետամինի ուղեցույցը» այս վիճակը անվանում է. դիսոցիատիվ վիճակն ունի հատուկ հոգեբանական ֆունկցիա բազմաթիվ օգտատերերի համար, և որպեսզի վերականգնումը կայուն լինի, այն պետք է ուղղակիորեն քննարկվի: Հիմքում ընկած՝ չմշակված տրավմա, որից անձը գործնականում, եթե ենթագիտակցաբար, ընտրում է □□վել՝ այլ բաներ զգալու փոխարեն:
GHB / GBL / 1,4-BD	Խորը, արագ, գրեթե ամբողջական GABA-B սեդացիա՝ ավելի ամբողջական «ան/վրա» կախոց, քան այլկոհն կամ բենզոդի Azեփիններները են տալիս	Որոշ օգտատերերի դեպքում սա թաքցնում է սովորական անհանգստություն կամ քնային խանգարում (տես 3-րդ բաժինը ներքև): Մյուսների համար, հատկապես այն դեպքերում, երբ գոյակցումը և ինքնազ վնասելու օրինաչափությունները զուգակցվում են, GHB-ի հանգստացման ամբողջականությանգյճ ձգտումը կարող է ինքնին լինել ոչ թե պարզապես հանգստանալու, այլ ամբողջությամբ անհետանալու ցանկության արտահայտություն՝ տարբերակություն, որը արժանի է անկեղծ կերպով անվանելու, այլ ոչ թե մեղմացնելու, քանի որ դա փոփոխում է այն բանը, որի վրա պետք է ուշադրություն դարձնի վերականգնումը:

Եթե ձեր ձևավորումը տեղի է ունենում անկանխատեսելի կամ վախեցնող մանկության պայմաններում, և դուք բենզոդի Azepi-ները գտել եք եզակիորեն, գրեթե կասկածելիորեն արդյունավետ՝ այնպես որ կարծես վերջապես տվել են ձեզ «ան/կա» կոճակը, ինչը ոչինչ չի արել մինչ այդ՝ Protocol 37-ը ասում է, որ դա պատահար չէ: Սա ձեր նյարդային համակարգն է, որը ճիշտ է բացահայտում այն մի գործիքը, որը հասնում է կոնկրետ զգուշության վազքին՝ այն զգուշությունը, որը աշխատել է ձեր խոսքերը ստանալուց նախքան՝ ինչը այն գործարկել է:

⚠ զգուշություն

Ծանոթագրություն բիերին, գինին և այն նյութերին, որոնք խնդիր չեն թվում: Վերը նկարվող Masking Map-ի բոլոր բաները նույնքան ամբողջությամբ վերաբերում են այն տեսակի ալկոհոլի ձևերին, որոնք երբեք հարց չեն առաջացնում՝ գիշերային գինու բաժակը, աշխատանքից հետո բիերը, խմելը, որը մնում է սոցիալական կանոններով սահմանափակ և հետևաբար երբեք չի կարիք ապացուցել իրեն: Երկու բան են այս կատեգորիան ավելի դժվար դիտարկել հստակ, քան թե ավելի քիչ իրական: Առաջինը՝ ժառանգականությունը. ալկոհոլ օգտագործման խանգարումն ունի զգալի գենետիկ բաղադրիչ՝ ընտանեկան «այս ընտանիքում բոլորը մթնին են հանգստանում» օրինաչափությունները հաճախ ոչ միայն սովորած վարքագիծ չեն: բայց ժառանգական կենսաբանական խոցելիություն (նույն GABRA2 ճարակներով, որը նկարագրված է այս գլխի ընթացքում), ինչը նշանակում է, որ տրավմայի թաքցնող ֆունկցիան կարող է փոխանցվել նույն շարքով, ինչպես և այն հաղթահարման արարածը, որը դա նորմալացնում է: Երկ□□ին՝ սոցիալական թաքցնում. ընտանիքները շատ հաճախ նվազեցնում են, ռոմանտիզացնում կամ պարզապես երբեք չեն անվանում ծնողի կամ տատիկի խմելը՝ «այդպես էի հանգստանում հայրը», «□□ կինը իր գինին էր պետք մեր հետ օրվանից հետո». ինչը կարող է երկու բան թաքցնել միաժամանակ. թե ինչ է տեղի ունեցել այդ դեպքերի ընթացքում, և այն փաստը, որ խմելը ինքնին ինչ-որ բան էր կառավարում: Բաղադրյալը պարտադիր չէ, որ թվում է վիճակային՝ լինելու համար ճիշտ անելով այն, ինչ Պրոտոկոլ 37-ը նկարագրում է: Այն միայն հուսալիորեն հասնելու համար է:

Բաժին 2՝ Ինչ է իրականում ընդգրկում բարդ տրաvմանը

Կլինիկապես մեկ վախեցնող իրադարձությունը՝ մեքենայի վթարը, անծանոթի կողմից հարձակումը, բնական աղետը՝ կարող է առաջացնել PTSD: Բարդ PTSD-ն տարբեր է. այն բխում է տրավմատիկ փորձառություններից, որոնք կրկնվող, երկարատև և անձնակային են, հատկապես այն դեպքում, երբ դրանք տեղի են ունենում մանկության տարիներին՝ այն մարդկանց ձեռքով, ում վրա երեխան հույս է կցում անվտանգության համար: Այն ավելացնում է երկրորդ շերտ ստանդարտ PTSD-ի ուղեղային նշանների (ինտրուզիվ հիշողություններ, խուսափում, գերակայուն զգացմունք) վրա. զգացմունքը կարգավորելու դժվարություն, վնասված և հաճախ մշտապես բացասական ինքնատիպության զգացում, և հարաբերություններում կայուն դժվարություններ՝ մարդկանց վստահելը, մ□□□□ությունը անվտանգ զգալը կամ նույնիսկ այն գիտակցելը, թե ինչ տեսք ունի առողջ հարաբերությունը: քանի որ ձևանմուշը երբեք անվտանգ կերպով չի մոդելավորվել:

Քնակավայր	Ինչ է ներառում	Ինչու է այն հաճախ բաց թողնվում կամ նվազեցվում
Երեխային սեռական բռնության վտանգավորում	Ցանկացած սեռական կապ կամ շահագործում՝ երեխայի կողմից տարիքով մեծ անձի կողմից՝ ընտանիքի անդամ լինելուկա,	Հաճախ թաքցրվում է երեխայակցության ժամանակ՝ շփոթության, վախի կամ բացահայտ

Քնակավայր	Ինչ է ներառում	Ինչու է այն հաճախ բաց թողնվում կամ նվազեցվում
(CSA)	qibling, կամ ընտանիքից դուրս մեկի կողմից:	սպառնալիքի պատճառով, և հաճախ չի բացահայտվում ոչ ոքի առաջ՝ ներառյալ թերապիստը՝ տասնամյակների ընթացքում, եթե այն ընդհանրապես էլ չի արվել:
Հայրական/ մայրական կամ հավաքարակցային բռնության զոհություն (կամ եղբայր/քույրի կողմից գործած բռնություն)	Ֆիզիկական, սեռական կամ երկարատև հոգեբանական բռնության ենթարկում՝ ավելի մեծ տարիակց կամ ավելի հզոր qibling-ից՝ վնասվածքների գրականության մեջ իր անվանումով և իր առանձին ճանաչման խնդիրով:	Հաճախ անտեսվում է՝ ներառյալ նրան կողմից, ում հետ է պատահել, որպես «միայն qiblingային բան» կամ նորմալ մանկական հակասություն, քանի որ այն տեղի է ունենում զուգընկերների հարաբերություններում՝ այլ ոչ թե խնամակչի հետ: Նյարդային համակարգը այդ տարբերությունը չի անում: Կրկնվող վախը և անզորության զգացումը տրավմա են գրանցում՝ անկախ դեմքի տարիքից:
Ֆիզիկական բռնության վիճակում լինելը կամ այն ունենալը:	Գործիքով՝ գոտու կամ փայտե ս ո ված կամ երկարացված լարերով կամ նման բանով հարվածելը՝ այնծաղյանից վերցնելով և չարաշահում դառնալու աստիճանի, հաճախականության կամ նպատակային ուղղությամբ. ձեռքով հարվածելը՝ վնաս պատճառող կամ ուղղման այլ բանից այլ զայրույթով մղվող:	Շատ մշակույթներում և սերունդներում լայնորեն նորմալացված որպես սովորական կարգապահություն, ինչը կարող է բավ ր ա ա դժվար պատկերացում կազմել այն անձի համար, ով այն ա ա ա ա ե ել է՝ այն որպես բռնության: Նույնիսկ երբ նրա նյարդային համակարգի սպառնալիքների արձագանքի պատմությունը ասում է այլ բան: Մշակութային նորմալացումը չի փոխում, թե ինչ է կոդավորվել մարմնով:
Զգացական և հոգեբանական բռնության վիճակում լինելը	Հաստատուն վիրավորանք, անկարծիքացում, ահազանգային մթնոլորտ ստեղծելը («սպասիր մինչև քո հայրը տուն գա»՝ որպես	Չի թողնում ֆիզիկական հետք և ամենադժվար կատեգորիան է վկայակոչելու համար, ինչը

Քնակավայր	Ինչ է ներառում	Ինչու է այն հաճախ բաց թողնվում կամ նվազեցվում
կարող է խորը հետք թողնել մարդու հոգևարակ և զգացմունքների վրա: Այս տեսակի բռնությունը հաճախ անտեսվում է կամ չընկալվում որպես «բռնություն», քանի որ այն ֆիզիկական վնասի տեսանելի նշաններ չի թողնում: **Ինչ է համարվում զգացական և հոգեբանական բռնություն:** Սա ցանկացած գործողություններ, որոնք նպատակ ունեն վերահսկել, վնասել կամ մանիպուլյացիա անել այլ անձի զգացմունքների, արժեքների և նախոլության զգացման վրա: * **Խոսակցական բռնություն:** Ձեր նկարագրությունը «դեպի» կամ «ընդհանուր» է: Այն կարող է ներառել անընդհատ քննադատություններ, վիրավորանքներ, թախիղ գցում (gaslighting)՝ ստիպելով զոհին կասկածի հանգույցի տակ	ակենային սպառնալիք), երեխայի իրականության կամ զգացումների անվավերացում, կամ այն զգացումը ներշնչելը, որ սերը պայմանական էր արդյունքների կամ լռության վրա:	հաճախ ստիպում է անձին կասկածի լինել՝ արդյոք այն «հաշվում» է — մինչդեռ նյարդային համակարգը դրան արձագանքում է նույն գեր զգայունությամբ և ախտորոշման անկանոնությամբ, ինչ կատեգորիաները, որոնք հետք են թողնում:

Քնակավայր	Ինչ է ներառում	Ինչու է այն հաճախ բաց թողնվում կամ նվազեցվում
դնել իր մտքերի և հիշողության վրա: * **Իզոլացիա:** Ձեր փորձը, որտեղ ձեզ բացառվում է ընկերներից, ընտանիքից կամ սոցիալական շրջանակից՝ ձեզ «մենակ□□□» զգացնելու նպատակով: * **Մանիպուլյացիա և վերահսկողություն:** Ձեր գործերը, որոնք կատարվում են այնպես, թե կարծես ձեր «բարոյական» բանadır՝ ստեղծելով զգացում, որ դուք անընդհատ պետք է հաշվի առեք մյուս անձի կարիքները: * **Խղճի վրա կասկած հարցեր (Gaslighting):** Սա մի տեխնիկա է, երբ բռնության ենթարկված անձը սկսում է կասկածել իր własական ընկալման, հիշողության և խաղաղության վրա: **Ինչպես ճանաչել, որ դուք զգացական բռնության ենթարկվում եք:** * Հաճախ զգում		

Քնակավայր	Ինչ է ներառում	Ինչու է այն հաճախ բաց թողնվում կամ նվազեցվում
եք անորոշվածություն ն կամ մտահոգություն՝ առանց հստակ պատճառի։ * Ձեր արժեքները և ինքնատիվությունը սկսում են «մարել» այլ անձի կարիքների հետևում։ * Հաճախ եք զղջում կամ վախենում բացահայտել ձեր իրական զգացումները՝ մյուս անձին ուրախացնելու համար։ * Ձեր սոցիալական շրջանակը սկսում է «սահմանափակվել» կամ դառնալ այնքան փոքր, որ հիմնականում ներառում է միայն այդ մեկ անձին։ **Ի՞նչ անել։** 1. **Ճանաչեք սահմանները (Boundaries)։** Որոշեք, թե ինչի արժանի եք և ինչ չեք ընդունի ձեր կյանքում։ 2. **Խոսեք մասնագետի հետ։** Հոգեբույնը կարող է օգնել վերականգնել ինքնատիվությունը		

Քնակավայր	Ինչ է ներառում	Ինչու է այն հաճախ բաց թողնվում կամ նվազեցվում
և սահմանել առողջ հարաբերություններ: 3. **Համայնքային աջակցություն:** Միացեք այլ մարդկանց, ովքեր նույն բաներն են անցյալով անցել՝ զգացնելու, որ դուք մենակ չեք: *Եթե դուք կամ ձեր ծանոթներից մեկը զգում է, որ վտանգի տակ է, խնդրում ենք դիմել մասնագետների օգնությանը:*		
Բացակայությունը, որը թաքնված է ապահովման տեսքով	Ծնող, ով իրական ֆինանսական միջոցներ ունի և վարձակալում է երեխայի իրական խնամքը՝ ամբողջ դրվագ մորակ, փոփոխվող հյուրընկալների շղթա, բնակավարժական դպրոց, զգայության փոխարեն վարկային քարտ ստանալով՝ մինչդեռ մեծ մասամբ ֆիզիկապես կամ էմոցիոնալ առումով բացակայելով: Նյութական բավարարությունը փոխարինում է ներկայությանը:	Սա վիճակագրական աղյուսակի ամենադժվար կատեգորիան է՝ մարդուն, ներառյալ այն անձին, ում հետ է պատահելը, լուրջ ընդունելու համար. «Դու ամեն ինչ ունեիր»-ը գործում է որպես իրական սոցիալական վեճ՝ հակասելով նրան, թե արդյոք բաց abandonment-ն է տեղի ունեցել: Երեխայի կապի համակարգը խնամվողի ներկայությունը չի գրանցում որպես համարժեք ծնողի ներկայությանը, և չի գրանցում վարկային քարտը որպես համարժեք տեսանելի լինելուն: Այս կատեգորիան նաև հաճախ համընկնում է վերևի այլ կատեգորիաների հետ. բավարար □□ ներով ընտանիքը, որ կարող է խնամքը արտաքսել, նույնպես բավարար գաղտնիություն և

Քնակավայր	Ինչ է ներառում	Ինչու է այն հաճախ բաց թողնվում կամ նվազեցվում
		սոցիալական կարգավիճակ ունեցող ընտանիք է՝ այլ տեսակի վնասներից զերծ մնալու համար: անցյալի կողմից ցանկացած մեկի կողմից հարցվելը:

Լսվելը

Եթե դուք կարդացիք ֆիզիկական բռնության տողը և մտածել եք՝ «այն պարզապես այսպես էր ժամանակին» կամ «ցցելանուն գոտին սպանում էին»՝ այդ մտքերը տարածված են, և դրանք արժե զգայունությամբ պահել, այլ ոչ թե ընդունել որպես վերջնական բան: Արդյոք մի գործիք, հաճախություն, թե նպատակ անցավ կարգապահությունից դեպի բռնություն՝ կախված չէ այն նրանից, թե ժամանակին ինչքան «սովորական» էր զգացվում, կամ թե որքան «սովորական» է համարում ձեր ընտանիքը կամ մշակույթը: Այն որոշվում է նրանով, թե ինչ է իրականում արել զարգացող նյարդային համակարգի վրա, որը չունև պաշտպանվելու միջոց և լքելու ուժ: Եվ եթե դուք Կարդալով բռնության տողը և մտածելով՝ «այդը իրական բռնություն չէ, ես գեղեցիկ տուն էի ու երբեք զրկված չեմ եղել»՝ դա հենց այն ցարժեղացումն է, որի վրա կախված է օրինան անտեսանելի մնալու համար: Uateriալապես պահպանվելը և բռնվությունը հակառակ գործընթացներ չեն: Նրանք կարող են լինել, և հաճախ նույնպես են՝ մանկություն:

Բաժին 3 — Տրավմայի և նյութի համակցական առանձնահատկությունը

Recovery Kernel-ի նյութային ուղեցույցները յուրաքանչյուրը անկախ կերպով փաստում են նույն օրինաչափությունը՝ տարբեր ասպիից: Միասին դրանք պատկեր է ստեղծում, թե որ տրավմայի կատեգորիան ամենաշատն է առաջնարձակում որ նյութական նախընտրությանը՝ ոչ որ կոշտ կանոն, այլ բավականաչափ հուսալի օրինաչափություն՝ կլինիկապես օգտակար լինելու համար:

Տրավմայի կատեգորիա	Հաճախ թաքնված է	Ինչո՞ւ
CSA / վաղ սեքսուալացված տրավմա	Հիվանդության հանգամանային սեռական վարքագծի խանգարում, օփիոիդներ կամ բենզոդի□□սպինիններ	Ըստ CSBD ուղեցույցի 5-րդ բաժնի՝ երբ սեռական փորձը ներմուծվում է traumatic համատեքստում զարգացման վաղ փուլերին, գնահատությունը և trauma-ի արձագանքը կարող են նյարդաբանորեն միաձուլվել՝ առաջ մղելով կոմպուլսիվ ջանք՝ վերամշակել այն, ինչ երբեք չի

Տրավմայի կատեգորիա	Հաճախ թաքնված է	Ինչո՞ւ
		մշակվել: Օպիոիդները և բենզոդի Azեպինները ուղղակիորեն են վերաբերում ուղեկցող կրոնային ցավը և հիպերվիգիլանսը:
Հայրական կամ մայրական ֆիզիկական բռնության զոհ⁰ծ	Բենզոդի Azեպիններ, ալկոհոլ կամ օփիոիդներ	Մանկական այն քրոնիկ սպառնալի վիճակը, որ զարգանում է իրենց սեփական տան անկանխատեսելի ֆիզիկական վտանգից, արդեն ստեղծում է «մշտապես միացված զգուշության վիճակը», որը նկարագրված է Protocol 37-ով՝ այն գերզգայունությունը, որը երբեք չի սովորել, թե ինչպես անջատվել:
Զգացական բռնության / քրոնիկ անվավերացում	Ալկոհոլ, կանաբիս կամ ստիմուլանտներ	Քրոնիկ անվավերացումը առաջացնում է ինչպես անհանգստության մտածողականությունը, որին հաղթահարելու համար օգտագործվում է կանաբիսը, այնպես էլ թախիղված, «եր никогда բավարար չէ» հիմնային վիճակը, որը ժամանակավորապես շprաвատորում են սթիմուլանտները:
Քրոնիկ գեր զգայունությունը, որը ուղղվում է ստիպված ձեռքբերման կամ «մնալու վիճակում»:	Մետամֆետամին կամ այլ սթիմուլանտներ	Անկանխատեսելի կամ վտանգավոր մանկության ընդհանուր հարմարվողականությունը սովորելն է, որ անընդհատ արտադր□□□ությունը, զգոնությունը կամ ձեռքբերումը միակ առկա անվտանգության կամ վերահսկման ձևն էր: Սթիմուլենտները ուղղակիորեն մատակարարում են «վuթեգնի վիճակը», որը նկարագրված է 37-րդ արձանագրությամբ, և կարող են զգալ այնքան էլ ոչ թե հիվանդանալուց, այլ վերջապես կարողանալու բավարել մակարդակի պահանջը, որը մարմինը պահանջել է իրենից մանկությունից ի վեր:
Տրավմայով՝ քրոնիկ ցավի կամ օփիոիդային հետընթացի բաղադրիչով, կամ տրավմայով	Կրատոմ	Kratom Guide-ի երեք փաստագրված օգտատերային պրոֆիլների համաձայն՝ կրատոմի կրկնակի մեխանիզմը նշանակում է, որ այն կարող է մաքրել

Տրավմայի կատեգորիա	Հաճախ թաքնված է	Ինչո՞ւ
առաջացած հիպերֆունկցիոնությա մբ հատկապես		վնասվածքի ներկայացման ցանկացած կողմ. օպիոիդային նման բարձր դոզանային պրոֆիլը՝ ֆիզիկական □□□□□□ կամ Էմոցիոնալ մթնությամբ, կամ սթիմուլանտային նման ցածր դոզանային պրոֆիլը՝ այն հարկադրված արտադրողականության օրինաչափության համար, որը թաքցնում է մեթամֆետամինը՝ երբեմն երկուսն էլ նույն մարդու մոտ տարբեր դոզաներով:
Տրավմայից, որը մարդը ակտիվորեն փորձում է□□□նել, պահ առ պահ, այլ ոչ թե կառավարել ֆոնային:	Կետամին	Կետամինի ուղեցույցը այս բանաձևը նկարագրում է որպես նյութի ինքն առանձնահատուկ □□□□ություն. դիսոցիատիվ վիճակը հաճախ փնտրվում է միտումնավոր կերպով՝ որպես հատուկ անբարենպաստ հիշողության կամ իրականությունից □□ վելու միջոց, այլ ոչ թե ընդհանրացված անհանգստությունը թեթևացնելու համար: Սա էականորեն տարբեր օրինաչափ է այս աղյուսակի մյուս տողերից՝ ավելի մոտ նպատակային փախուստի, քան ֆոնային ինքնամédication-ի, և վերականգնումը պետք է ուղղակիորեն վերաբերի այս փախուստի ցասմանը, այլ ոչ միայն նյութին:
Տրավմայի գոյակցումը գործող ինքնավնասարկման օրինաչափությունների հետ, որտեղ նպատակը հանգստությունը այլ ամբողջական անհետ□ ն է:	GHB / GBL / 1,4-BD	GHB-ի գրեթե ամբողջական GABA-B սեդատիվության կարողությունը այն հնարավոր դարձնում է բանալիորեն տարբեր բան տրամադրել՝ սովորական անհանգստությունից թեթևացմանը՝ լի, թեև ժամանակավոր, դուրս գալու վիճակից: Երբ այս կոնկրետ ձգումն առկա է, արժե անկեղծորեն անվանել որպես ինքնազեզվողության օրինաչափությանը մոտ, քան դժվարության հետ վարակցման օրինաչափությանը, քանի որ երկուսն էլ պահանջում են տարբեր

Տրավմայի կատեգորիա	Հաճախ թաքնված է	Ինչո՞ւ
		և տարբեր շտապությամբ արձագանքներ: Տեսեք այս գլխի սկզբում առկա վիճակային ռեսուրսները և անմիջական անվտանգության ուղեցույցը Recovery Kernel GHB Guide-ում:
Հցյալի ընդհատում ցանկացած վերոնշյալից	Ցանկացած նյութ, գումարած վարքային օրինաչափություններ (հիվանդագին սեքսուալություն, աշխատասիրական հիվանդություն, թվային փախուստ)	CSBD ուղեցույցի համաձայն՝ անապահով կապը ստեղծում է իր սեփական նյութից անկախ վարքագծային օրինաչափություններ՝ անհանգստացած կապը առաջնորդում է հիվանդակ կապի որոնում, խուսափող կապը՝ մոդելավորված մտերմություն՝ առանց իրական □□ ության: Մեխանիզմը գերազանցում է ցանկացած կոնկրետ նյութին կամ վարքագծին, որին այն կապվում է:

ՀԱՅԿԱՊԱՐԱՆԸ

Այս աղյուսակը վերանայման գործիք է, այլ ոչ թե դատավ□□□ություն: Բենզոդի Azեպիններ օգտագործող բոլոր մարդիկ չունեն տրավմայի պատմություն, և տրավմայի պատմություն ունեցող բոլոր մարդիկ չեն զարգացնում նյութերի կախվածության խանգարում: Բայց երբ դրանք միասին են՝ և դրանք միասին են այնքան հաճախ, որ գոյություն ունի այս գլուխը՝ միայն նյութը բուժելը՝ տրավման անզիջում թողնելով, արդյունք է տալիս՝ կանխատեսելի և լավ փաստագրված. դեղամիջոցը հեռացվում է, իսկ այն զգուշահարախույրությունը, որը մթնոլորտ էր ստեղծում, ոչ թե խաղաղանում է, այլ ավելի բարձրանում:

Բաժին 4. Ինքնազվարգում սոցիալական մեդիայի միջոցով. թվային դիմակը

Կա ինքնազգուշացման ձև, որը հազվադեպ է անվանվում նյութերի կողքին, քանի որ դրսից չի նմանվում կախվածության՝ այն նմանվում է սովորության, որը բոլորն ունեն: Հիվանդագին սոցիալական մեդիա օգտագործումը պատկանում է այս գլխին նույն պատճառով, ինչ բենզոդի Azեպինները և □□□□□կոհոլը. դա առանձին խնդիր չէ՝ տրավմայի կողքին նստած: Այն հաճախ է լինում տրավմայի ամենավերջին թաքցուքը:

Ինչ է արդեն փաստագրված գրադարանում	Ինչպե՞ս է այն կիրառվում այստեղ
Հարազատական թղթի 14 (Թվային դետոքսը / Wsp-ախտանյութագիտությունը). Սոցիալական ցանցերը նախագծված են	Նյարդային համակարգը տարբերում չէ առաքման մեխանիզմը: Հիպervlakվող, տրավմայով ձևավորված զգուշության

Ինչ է արդեն փաստագրված գրադարանում	Ինչպե՞ս է այն կիրառվում այստեղ
օգտվելու նույն դոպամինեի պարգևատրման ուղիներից, ինչ նյութերը՝ փոփոխական հարաբերությամբ ամրապնդում, նույն ժամանակացույցը, որը դարձնում է կախվadoras սլոտային մեքենաներին, որը կիրառվում է միտումնավոր կերպով ֆիդի վրա:	համակարգը, որը մեկ անգամ ձգել էր նյութի դեպի իրեն հանգստացնելու համար, նույն կ□□□□ի/իվությամբ և նույն թեթևացում-հետաձգման ցիկլով կձգվի հեռախոսի դեպի:
35U.դ.6 (Պասիվ սպառում). «Այն մարդը, ով չի կարողանում կանգնել, թույլ կամքով չէ: Նա է պատերազմում մի կառուցվածքի դեմ, որը հատուկ նախատեսված է անջատվելու կամքը գերազանցելու համար»:	Սա արժան է լսել ուղիղ, եթե ամոթը արդեն կցվել է գլխարկմանը՝ համաձայն 35S.b Պրոտ□□ոլի (վերևի 5-րդ բաժին): Սա մեղքով ձևավորված խնդիր է (արգ □□□ օրինաչափություն), որը սխալմամբ դասակարգվել է ամոթով ձևավորված խնդիրի (ինքնության թերություն) տակ:
Ինքնակարգավորման թակարդը (Centurian Paper 14). նյութից հրաժարվելիս՝ օրվա վեց ժամ կերպով վերականգնման կամ տրավմայի բովանդակություն սպառելը անվանում են ուղղակիորեն «կախվածության փոխանցում ավելի ընդունելի միջավայր»՝ այլ ոչ թե վերականգնում:	Ձեր հարցում այս է ճշգրիտ մեխանիզմը. տրավման, բուժման կամ վերականգնման մասին բովանդակություն դիտելը կարող է զգացվել՝ աշխատանք անելու նման, մինչդեռ իրականում այն ամենաթարմ ձևն է, որով խուսափում եք դրանից: Սպառումը փոխարինում է բախմանը:
Հանգստի վերականգնման մահվան շղթա (Centurian Paper 14).՝ փաստագրված շաբաթ առ շաբաթ օրինաչափություն, որի ընթացքում հանգստից հետո նվազած դոպամիներային համակարգը փորձում է կոմպենսել սքրոլինգով, և հիմնական վիճակը երբեք չի լուծվում, քանի որ այն լուծելու համար ժամանակ չի հատկացվել՝ միայն ավելի շատ սպառելու ժամանակ:	Սա այն մեխանիզմն է, որի պատճառով «չկա ժամանակ հիմնական պատճառին վերաբերվող խնդիրը լուծելու»: Սա սովորաբար բառացի ժամանակակարգման խնդիր չէ: Ժամերը գոյություն ունեն՝ դրանք ծախսվում են: Բացակայում է այդ նույն ժամերի վերանցումը՝ ուղղելով այն 7-րդ բաժնի trauma աշխատանքի կողմը, այլ ոչ թե դրա թվային անեսթետիկի կողմը:

Լսվելը

Եթե սա նկարագրում է ձեզ, ռեֆլեքսը կարող է լինել զգալի ամոթության նոր հեղեղ՝ ևս մեկ բան, որը ձախողվել է, այն բաների վրա, որոնք այս գլուխը արդեն անվանում են: Այդ ռեֆլեքսը հենց ամոթության ընդդեմ մեղքի շփոթության Protocol 35S.b-ն է ուղղելու համար: Դուք թույլ չէիք այն բանից արելի մեխանիզմում հանգստություն գտնել, որը հատուկ մշակվել է մասնագետների թիմերի կողմից՝□□□□ անհնարին դիմադրությամբ: Դուք գտաք նույն հանգստության մեխանիզմը, որի համար ձեր նյարդային համակարգը արդեն փնտրում էր: Սա բնավորության թերություն չէ: Սա զգուշացման համակարգն է, որը միշտ է անում այն, ինչ միշտ է անում: գտնել ամենամոտ և ամենաարագը:

Ինքնաինվենտար՝ Արդյո՞ք սկրոլինգը մաքրման մեխանիզմ է:

Ոչ վերլուծական միավոր՝ բացʁpoʙային հարցերի ամբողջություն, որի հետ զրուցելու համար, այն կերպ ինչպես Protocol 37-ը ձեզ է խնդրում զրուցել, թե ինչ էր իրականում անում մի նյութը ձ□□□ համար:

- Ձեր հեռախոսն այն առաջին բանն է, որ ձեռք եք էլ այն վրաքան, որ նկատելու հնարավորություն չունեիք, թե ինչպես եք իրականում զգում:
- Հաճախակի է, որ սքրոլինգը գործում է որպես անհանգստության, գերակայված կամ «միացած» զգացումը հանգստացնելու միակ հուսալի եղանակ՝ այն ձևով, ինչպես նկարագրում է Protocol 37-ը բենզոդի Azեպինները:
- Օգտվել եք վնասվածքների, հոգեակյօիության կամ բուժման բովանդակություն դիտելուց՝ որպես փոխարինում այն աշխատանքը կատարելուն, որ նկարագրված է 7-րդ բաժնում՝ թերապիան, մշակումը, բացահայտումը:
- Կորցնո՞ւմ եք ժամանակի զգացումը սքրոլ անելիս այն կերպ, որը նման է այս գլխի այլ տեղերում նկարագրված դիսոցիացիային կամ «հեռանալուն»:
- Արդյո՞ք կա որևէ հատուկ բովանդակության կատեգորիա՝ «վախմնասայլ» լուրեր, համեմատություններով հարուստ ինֆլուենսերային բովանդակություն, իրական□□□□ականություն, կամ բովանդակություն այն մարդկանց մասին, որոնց կյանքը նման է ձեր ապրածին, որին դուք վերադառնում եք հիվանդագին՝ չնայած այն հուսալիորեն վատթարացնում է ձեր տրամադրությունը»:
- Ընտրել եք սկաներով անցնելը՝ զանգահարելու, հանդիպման մասնակցելու կամ թերապևտական այցվա վրա գնալու փոխարեն, որովհեն այն պահին ավելի հեշտ էր թվացել:
- Արդյո՞ք հավանական է, որ հենց հեռախոսային հավելվածից իրական ընդմիջում անելու գաղափարը՝ ոչ մãiական, այլ միայն մեկ շաբաթով, առաջացնում է անհանգստություն, որը զգալիորեն մեծ է «այս պարզապես հավելված է» բանվանից:

Այստեղ մի քանի անկեղծ «այո» նշանակում չէ, որ հեռախոսը խնդիրն է, այնքան է, որքան բենզոդի□□սեպինը խնդիր էր Բաժին 1-ում: Սա նշանակում է, որ նույն վերլուծական սկզբունքն է գործում. սա սիմպտոմների զեկույց է: Հիմնական Compendium-ի 05 Պրոտոկոլը (Digital Detox) և 08 Պրոտոկոլը (Social Firewall) ճարտարապետությունը՝ միջավայրային վիրահատություն, ժամանակացույցով և սահմանափակ մուտք, փոխարինելը՝ այլ ոչ միայն հեռացնելը, մեխանիզմի գործնական գործիքակազմն է: Այն վերանորոգում չէ Բաժին 7-ին: Սա նույն հարաբերությունն է, որը նկարագրված է ներքևի Բաժին 5-ում՝ կայունացման և մշակման միջև. հանել համոզիչ սքրոլինգի ցիկլը: □□□□□

Բաժին 5. Ինչու է ստանդարտ վերականգնման աշխատանքը կարող են բաց թողնել սա, և երբեմն նույնիսկ այն սխալ կերպով վերակայել

Երկու ժամանակային սխալներ են բավականին տարածված՝ ուղիղ անվանելու համար, քանի որ երկուսն էլ կանխելի են ճիշտ հաջորդակերպությամբ:

Սխալը	Ինչու է այն տեղի ունենում	Ուղղումը
Տրավմայի մշակումը շատ վաղ սկսելը	«Հիմնական պատճառին հասնելու» շտապության մեջ տրավմայի աշխատանքը երբեմն սկսվում է նախքան այն բանը, որ անձը բավարար կենսաբանական և հարաբերական կայունություն ունենա՝ դա հանդուրժելու համար. մինչ վերանցումը կայունանա, մինչ աջակցության կառուցվածք գոյություն ունենա:	Recovery Kernel-ի սեփական օփիոիդային ուղեցույցը հստակ նշում է. տրավմա-հատուկ աշխատանքը չպետք է սկսվի մինչև անձը բիոլոգիապես կայուն լինի և իր վրա հաստատված լինի աջակցության համակարգ: Շատ վաղ սկսելը կարող է անկայունացնել և առաջացնել վերանալու վտանգ: Նախ՝ կայունացում, հետո՝ մշակում. ոչ երբեք, բայց ոչ նաև առաջինը:
Ընդհանուր բարոյական ինվենտարային աշխատանք՝ առանց տրավմայի գիտակցության	Ստանդարտ վերականգնման գործիքակազմը (անցյալ վնասի «իմ մասը» քննարկելը) իրականում արժեքավոր է կախված կախվածության հետ կապված վնասի համար, որը անձը պատճառել է: Եթե այն առանց փոփոխությունների կիրառվի այն բանի վրա, ինչ անձին է արվել մանկության տարիներին, այն կարող է ենթադրակ□□ծորեն խնդրել տրավմայի զոհին գտնել իր սեփական մեղքը իր սեփական զոհվելակցումում:	Մանկական սեռական բռնության, կախվողության կամ վախեցման զոհը □□□□ չի անել դրա համար և այդ կոնկրետ վնասում ինքն իրեն «մաս» չունի: Ցանկացած գրանցում կամ շփոթություն պետք է հստակ □ առանձնացվի՝ «վնասը, որը ես պատճառեցի իմ կախվածության ընթացքում»-ից և «վնասը, որը ինձ պատժվեց մանկական տարիքում», և տրավմայով հագեցած ուղղորդիչ կամ թերապիստը պետք է առաջնորդի երկրորդ կատեգորիան՝ այլ ընդհանուր գրանցման

Սխալը	Ինչու է այն տեղի ունենում	Ուղղումը
		շրջանակի փոխարեն, որը կառուցված է առաջինի համար:

Բաժին 6 — Ամբողջական Պրոտոկոլի Հղումներ

Հղում	Ինչ է առաջարկում այստեղը
Պրոտոկոլ 37 — Բաղադրիչների Մաքրման Վերլուծություն	Այս ամբողջ գլուխը կառուցված է հիմնական վերանայման շրջանակի վրա. նյութը որպես սիմպտոմների զեկույց, այլ ոչ թե հիվանդությունը:
Պրոտոկոլ 35U.բ՝ Անվնասության բեռը	Ուղղակիորեն վերաբերվում է բոնության զոհերին, ովքեր հաճախ կրում են ամոթ, որը երբեք իրենց չէր կրել: Տարբերակում է մեղքը («Ես ինչ-որ սխալ եմ արել»՝ վարքագիծ, որին կարելի է հասնել) և ամոթը («Ես ինչ-որ սխալ բան եմ»՝ ինքնություն, ընդհանրացնող), և առաջարկում «Ռազմավարական ընտրովի բացահայտումը» որպես մեխանիզմ՝ ամոթի մեկուսացման տրամաբանությունը կոտրելու համար. գոնե մեկ անձ, ով լիարժեք գիտելիքներ ունի պատմության մասին և մնում է:
33-րդ արձանագրությունը՝ Սահմանի ճարտարապետը	Հակառակ դեպքի համար, երբ վնասը պատճառած անձը՝ ծնողը, մեծ քույր/սևայրինը, դեռ կենդանի ներկայություն է ձեր կյանքում: Առաջարկում է շփման տարածք կիսելու շրջանակ, առանց այն պարտադրելու և սահմաններ սահմանելու՝ առանց հարաբերությունը ավարտելու կամ բախում առաջացնելու պարտադրանքի ձեզ պատրաստ լինելուց առաջ:
Պրոտոկոլ 34 — Գնահատական Կայունացում	Անհաղթահարելի մտքերը և □□□□□□□քեքները անվանել որպես դիսռեգուլյացված համակարգի նյարդային արտեֆակտներ, այլ ոչ թե բարոյական իրադարձություններ կամ անկայունության նշաններ՝ հատկապես բարդ PTSD-ի ներխուժող հիշողության բաղադրիչի համար:
Պրոտոկոլ 05 (Թվային մաքրում) և Պրոտոկոլ 08 (Սոցիալական արկղակայան)	Թվային маскиման օրինակների գործնական հավաքածուն՝ 4-րդ բաժնում. միջավայրի վիրահատություն, նախապես պարզված և սահմանափակ մուտք, և փոխարինում՝ այլ ոչ միայն հեռացում:
Հարազատական թղթի 14. Թվային դետոքսը / Կո-ախտիվացման ճարտարապետությունը	Սոցիալական մեդիայի կիսվող մրցակցային ուղիների (reward-pathway) կառուցվածքը նյութերի հետ, «Ինքնօգնության թակարդ» (Self-Help Trap) և «Հանձնումի ծանրաարկված ցիկլ» (Withdrawal Doom Loop), որոնք հղվում են 4-րդ բաժնում:
Պրոտոկոլ 35U.դ.6 — Պասիվ սպառում	Կոմպուլսիվ սքրոլինգը որպես մշակված ճարտարապետություն՝ այլ ոչ թե կամքի ձախողում, ինչը հղում է արվում ուղղակիորեն 4-րդ բաժնում:
GABA արգակման համակարգեր, Գլուխ 10	Բենզոդի□□զեպին-հիպերվիգիլանս կապը, որը նշված է 37 Պրոտ□□ոլում, ներքևի բիոլոգիական մեխանիզմը՝

Հղում	Ինչ է առաջարկում այստեղը
	GABRA2-ը և GABRB3-ը, ձևավորում են, թե որքան ինհիբիտոր «торմակ» էր հասանելի սկզբից, ինչն այն բանի մասն է, թե ինչու նույն մանկական միջավայրը տարբեր մարդկանց մոտ առաջացնում է տարբեր աստիճանի նյութային խոցելիություն։
16/C-25՝ Հիացման սպիրալը	Տրավման և այն ամոթը, որը հաճախ ուղեկցում է դրան, մղում է հեռու կապից՝ հենց այդ կապից, որի վրա կախված է վերականգնումը։ Հարակից է ինչպես վնասակար վարքագծի պատմությանը, այնպես էլ դրան ուղեկցվող նյութերի հետ վերականգնմանը։
Պրոտոկոլ 20, Պրոտոկոլ 21, C-28 — Իդենտիտության ճարտարապետություն	Ինքնության վերակառուցման համար՝ որպես անձ, ում պատմությունը ներառում է ինչ և՛ կամա, և՛ այն կախվածությունը, որը սնուցվեց դրանով, բայց առանց որևէ մեկի լինելու ամբողջ պատմությունը՝ «կախվածությունը մի թղթապանակ է ամբողջության մեջ, ոչ թե արմատային թղթապանակը»։
Recovery Kernel CSBD ուղեցույց, բաժին 5	Եթե հիվանդության կամ նյութերի օգտագործման հետ միասին կամ դրա փոխարեն առկա է համառի սեռական վարքագիծ՝ հատկապես CSA-ի հետ լավ փաստագրված կոմորբիդություն, այս բաժինը ամբողջությամբ քարտեզագրում է տրավմայից վարքգության մեխանիզմը։
Recovery Kernel Կրատոմի ուղեցույց, բաժին 1.3	Բաժին 1-ում և բաժին 3-ում հիշատակված երեք փաստագրված կրատոմ օգտվողների պրոֆիլները (օպիոիդի փոխարեն, □ կրոն քրոնիկ □□□□այի կառավարում, էներգիա/կենտրոնացում)՝ օգտակար են՝ որոշելու համար, թե կրատոմի կրկնակի մեխանիզմի որ կողմն է իրականացնում մASKING-ը։
Recovery Kernel Մեթ/Սթիմուլանտների ուղեցույց	Վերևի 3-րդ բաժնում անվանված հարկադրյծ՚ջլօ ձեռքբերման՝ քրոնիկ գերկաշարահունչության օրինակին ուղղված՝ ուղեցույցի վերականգնման ճարտարապետությունը վերաբերվում է դոպամինի բազային մակարդակին անմիջապես, ինչպես նաև այս գլուխը վկայակոչում է տրավմայի աշխատանքին։
Recovery Kernel Կետամինի ուղեցույց, բաժին 6 (Հակվածության ճարտարապետություն)	Վերևի բաժիններում և 3-րդ բաժնում նշված միտումնային անջատման որպես փախուստ օգտագործելու օրինակում՝ ուղեցույցը կետամինը անվանում է որպես «փախուստ հոգեբանական ցավից, տրավմայից կամ անհաղթահարելի զգացող իրականությունից», և դրա հիմնավորման կառուցվածքը հատուկ կերպով կառուցված է այս նպատակով։
Recovery Kernel GHB ուղեցույց, բաժին 0	Կարդացեք անմիջապես, եթե վերևի բաժիններում գտնվող GHB օրինաչափությունը կիրառելի է։ GHB-ի հանգ□□□քը բարձր հաճախականությամբ օգտագործելու դեպքում հաստատված բժշկական արտակարգ դեպք է՝ անկախ այն տրավմայի աշխատանքից, որի մասին խոսում է այս գլուխը. ֆիզիկական անվտանգության ուղեցույցը առաջնահերթ է։

Բաժին 7 — Սա ընդլայնվում է հոգեթերապևիայի անհրաժեշտության մակարդակը

Այս գլխի բոլոր բաները, և վերևում բոլոր հղումները, կառուցվածքային նյութ է. կրթություն, ախտորոշիչ շրջանակ, □□ ակենդանի համատեքստ և լեզու այն օրինաչափության համար, որը կարող էր լեզվի առանց լինել մինչև այս պահը: Ոչ մի բան դա տրավմայի բուժում չէ: Երեակական վիճակագրային վնասից առաջացած բարդ տրավման՝ սեռական, ֆիզիկական կամ էմոցիոնալ, այն բան չէ, որ լուծվում է լրացուցիչների հավաքածուով, շնչառության արձակակերպով, կամ լավ գրված գլխով: Այն պահանջում է տրավմա-հատուկ վերապրաստական թերապիա, և դա այս գլխի վերջում ավելացված նախազգուշացում չէ. այն է իրական հաջորդ քայլը, որին մյուս բովանդակությունը ուղղորդվում էր:

Սա թերապիստի է պետք:

Տրավմայի համար ամենաուժեղ ապացույցներով մոդալությունները, որոնք տարբերվում են ընդհանուր խոսակցական թերապիայից, հետևյալն են. EMDR (Աչքային շարժման զգայունացում և վերամշակում), CPT (Հոգեվիճակային մշակման թերապիա), Ընդլայնված էքսպոզիցիա, Սոմատիկ փորձառություն կամ Սենսորիմոտոր հոգեվիճակային թերապիան՝ մարմնում պահպանված տրավման համար, և IFS (Ներքին ընտանեկան համակարգեր). վերջինս լայնորեն օգտագործվում է հատկապես բարդ, զարգացման տրավմայի համար՝ շնորհիվ այն կերպ, թե ինչպես է աշխատում մարդու այն տարբեր «մասերի» հետ, որոնք զարգանում են քրոնիկ անվտանգ չլինելու պատճառով: Ընդհանուր թերապիստը՝ առանց հատուկ տրավմայի վարժության, կարող է լավ հարմար լինել բազմաթիվ բաների համար, սակայն այս աշխատանքը օգ □ է անում մեկին, ով որակավորված և փորձառու է հատկապես տրավմայի բուժման ոլորտում՝ այն Հանգամանալի է և սպասվող բան է ուղղակիորեն հարցնել թեկնածու թերապևտին՝ որ մոդալությունը օգտագործում են բարդ տրավմայի համար և թե որքան մասն է իր գործունեության տրավմա-կենտրոնացված:

Հաջորդականությունը կարևոր է, և դանդաղ լինելը խուսափման նշան չէ: Վերևի 5-րդ բաժնի համաձայն՝ կայունացումը՝ բժշկական (եթե դեռ ներգրավված է որևէ նյութ). հարաբերական (հիմնական աջակցության առումով). և ֆիզիոլոգիական (ձգախ գրադարանը տրամադրվող բուֆերային առումով)՝ ընդհանուր առմամբ նախորդում է ամենախորը տրավմայի մշակման աշխատանքին, այլ ոչ այն փոխարեն: Տրավմայով տեղեկացված թերապիստը սովորաբար այս հաջորդականությունը գնահատում է անմիջապես մշակման վրա խորանալու փոխարեն՝ առաջին նիստից:

Երբ մասնագիտական թերապիան հասանելի չէ ձեր վայրում

Բոլոր վերևի բաները ենթադրում են, որ տրավմայով մարզված թերապիստին հասանելի է: Շատ ընթերցողների համար դա այդպես չէ. ոչ թե այն պատճառով, որ կարիքը իրական չէ, այլ աշխարհագրության, գնի կամ այն մայրենի երկրի պատճառով, որտեղ քաղաքականությունը կամ □□ ական կլիման դարձնում են

բացահայտելու համար տրավմայի բացահայտումը, ներառյալ ընտանի □□□□□ի կողմից վիսկա, գերազանցապես վտանգավոր: Այս բացը իրական է և արժե ուղղակիորեն հաշվի առնելու՝ այն□□□ զարմանալով չթողնելով այդ գլխի խորհուրդները անհասանելի մնալու նրանց համար, ովքեր ամենաշատն են կարիքրակալ:

⚠ զգուշություն

Անհлайн և հեռատար թերապիան աճող հասանելիություն ունի սահմաններով և կարող է լինել անվտանգ, օրինական միջոց՝ trauma-մարզված թերապիստի մոտ հասնելու համար, երբ տեղում համապատասխան բան գտնվում է: Սակայն այն ավտոմատ կերպով օրինական կամ անվտանգ չէ ամենուր, և դա հենց այն բանն է, որը արժե ստուգել՝ նախքան սկսելը, այլ ոչ թե հետո. սահմանային հեռատար առողջապահություն, տվյալների գաղտնիության պաշտպանություններ և նույնիսկ որոշ թեմաներ քննարկելու գործողությունը (կամ կամայական վիճակագրություն, ընտանեկան կոնֆլիկտ, կամ բովանդակություն, որը հարակվում է քաղաքական կամ □□ական զգայուն հարցերի) կարող են իրական իրավական ռիսկ պարունակել որոշ իրավապետություններում՝ անկախ նրանից, թե ինչպես է ընթանում հենց թերապիան: Հաստատեք տեղային օրինականությունը և ցանկացած համապատասխան ռիսկ ուղղակիորեն — մի տեղական փաստոգորդի միջոցով, վստահելի տեղական ռեսուրսի միջոցով կամ՝ Recovery Kernel-ի «Գլոբալ իրավական իրատեսություններ» շարքի համաձայն՝ այն հատուկ իրավասության ուղղորդումը, որտեղ այն գոյություն ունի՝ նախքան ենթադրելը, որ մեկ այլ երկրությամբ հիմնված հարթակը ինքնաբերաբար անվտանգ տարբերակ է:

Երբ մասնագիտական թերապիան իրականում հասանելի չէ՝ ֆինանսական, աշխարհագրական կամ քանի որ բացահայտորեն հետևելը անվտանգ է, գրքերը ոչ թե վ᧐ատեսություն են, այլ ինքնակառավարемой աշխատանքի օրինակ՝ օրինական և հզոր ձև: Սա երբեմն կոչվում է բի □ իոթերապիա, և դրա հետ կապված իրական ապացույցներ կան հատկապես տրավմայի մշակման համար: Այն չի փոխարինի այն, ինչ առաջարկում է վարպետ տրավմայի թերապիստը, հատկապես ամենախորը մշակման աշխատանքի համար, բայց այն կարող է լինել իրական միջոց՝ ինքնաձևանալու համար՝ կառուցել լեզուն, շրջանակը և զգացումը, որը մենակ չլինելու մասին, որը հաճախ պետք է գան före ցանկացած այլ տեսակի: Բժշկական բուժմանը կարելի է սկսել: Ընդհանրապես ընդունված են բարդ տրավմայի համար հատուկ մեկնարկային կետեր՝ Բեզել վան դեր Կոլքի «The Body Keeps the Score» (Հարմարակազմը պահում է հաշվը), Պիտ Վոքքերի «Complex PTSD: From Surviving to Thriving» (Բարդ PTSD. Գոյատևելուց վերապրելուն) և Լինզեյ Գիբսոնի «Adult Children of Emotionally Immature Parents» (Հ զգացմունքային անզավակ ծնողների □ □ երեխաները): Սակայն, հասանելիությունը, թարգմանությունը և նույնիսկ որոշակի վերնագրերի օրինականությունը տարբերվում են ըստ երկրի, և դա էլ արժե ստուգել տեղային մակարդակում՝ այլ ոչ թե ենթադրել:

Ավանձնանոց

Եթե ներկայումս թերապիան հասանելի չէ, դա նշանակում չէ, որ այս գլխikte նկարագրված աշխատանքը հասանելի չէ՝ դա նշանակում է, որ սկզբնակետը տարբեր տեսքով է: Ամենակարևորը, որ այս զրույցը պետք է մն□□ գաղտնի երկրում ինքդ կարդացած գիրքը դեռ նշանակում է, որ դու աշխատանք□□□վ □□□□: Այն դեռ հաշվվում է:

Ավանձնանոց

Ձեր կյանքում տեղի ունեցածը ձեր մեղքը չէ, անկախ նրանից՝ ինչ տեսք է ունեցել և ով է պատճառել: Նյութը, եթե այն սոիրչել է, երբեք իրական խնդիրը չի եղել. այն ձեր նյարդային համակարգի լավագույն հասանելի պատասխանն էր մի խնդրին, որը սկսվել էր շատ առաջ՝ նյութից առաջ: Այն պարզորեն անվանելը, այն կերպ ինչպես պահանջում է 37 Պրոտոկոլը, աշխատանքի վերջը չէ: Այն լավ տրավմա-թերապևտի հետ աշխատանքի ճիշճօղ սկիզբն է, որը կարող է իրականում ավարտել ձեզ հետ:

Գլխի վերջ՝ բարդ տրավման և նյութերի կապը

Կրթական ռեսուրս՝ այլընտրանք չէ տրավմային հատուկ հոգեվիճակային թերապիայի:

Ճգնաժամային ռեսուրսներ. findahelpline.com (Ինքնասպանության և ճգնաժամի գծակապ, զանգահարել կամ ուղարկել հաղորդագրություն) | RAINN Ազգային սեռական բռնության գծակապ. 1-800-656-4673 | Ճգնաժամային տեքստ. HOME՝ 741741-ի վրա